O Jornal Metro é impresso em papel certificado FSC, com garantia de manejo florestal responsável, pela gráfica CGB Artes Gráficas.

‘FURACÃO ELIS’ PASSA A LIMPO
VIDA E CARREIRA DA PIMENTINHA {pág 09}

VAI PEGAR

MICHEL TELÓ, FEBRE NACIONAL, CONFIRMA SHOW NA CAPITAL {pág 08}

metro®
BELO HORIZONTE
Segunda-feira, 16 de janeiro de 2012
Edição nº 73, ano 1

Mín 17°C
Máx 31°C

Regras para construir vão mudar na capital

▶ Prefeitura quer tornar mais rígidas as regras para concessão do alvará de construção ▶ Objetivo é, com o novo Código de Obras, evitar episódios como os desmoronamentos de prédios nos bairros Caiçara e no Buritis {pág 03}

UFC 142. Só nocaute

▶ Nas arquibancadas da Arena da Barra, José Aldo comemora a vitória com o público

BRUNA PRADO/METRO RIO

Finalizou e foi para a galera

▶ José Aldo mantém cinturão dos pesos-penas ao nocautear Chad Mendes no 1º round ▶ Vitor Belfort derruba adversário que estava acima do peso {pág 14}

Estado civil

Mulheres instruídas ficam mais solteiras

▶ Número de solteiras com nível superior é 54% maior que o de homens na mesma condição
▶ São 2,3 milhões de solteiras com diploma, diz IBGE {pág 04}

Naufrágio teve erro humano

Comandante da embarcação seria o responsável {pág 06}

IR menor para quem recicla

Projeto de lei prevê dedução de gastos com coleta seletiva {pág 05}

1 foco

Mais cidades decretam emergência

Já são 166 as cidades mineiras que decretaram estado de emergência por causa das chuvas, de acordo com o último boletim da Defesa Civil Estadual divulgado ontem.

Entre as cidades que entraram para a lista neste fim de semana estão São João del-Rei, na região Central do Estado, e Nova Lima, na Região Metropolitana de Belo Horizonte.

Até a última sexta-feira, 153 municípios estavam na lista dos gravemente afetados pelas chuvas que atingem o estado desde outubro do ano passado.

Em todo o Estado, 228 cidades foram prejudicadas pelos eventos climáticos. Mais de três milhões de pessoas já foram afetadas pelas chuvas, sendo que 15 morreram e outras 3 continuam desaparecidas por causa das enchentes. METRO BH

▶ Em Nova Lima, casa corre risco de desabar
LUCAS PRATES/HOJE EM DIA/FUTURA PRESS

Domingo de violência nas estradas de Minas Gerais

- Oito pessoas morreram em graves acidentes automobilísticos nas rodovias que cortam o Estado
- Na BR-116, batida de um carro contra um ônibus provocou a morte de 2 adultos e 1 criança

GUSTAVO ANDRADE/METRO BH
▶ Na BR-040, onde quatro pessoas morreram, o índice de acidentes fatais é elevado

Pelo menos oito pessoas morreram ontem em acidentes nas estradas que cortam Minas Gerais. Na BR-040, na altura do KM 380, em Curvelo, região Central do estado, três pessoas morreram e uma ficou ferida depois que o veículo de passeio em que estavam bateu contra uma árvore. Segundo a PRF (Polícia Rodoviária Federal), o motorista teria perdido o controle da direção, mas as causas do acidente ainda não foram esclarecidas.

Ainda na BR-040, próximo a Congonhas, um acidente envolvendo um carro de passeio e uma motocicleta deixou uma pessoa morta e outra gravemente ferida. Já em Teófilo Otoni, no Vale do Mucuri, mais três mortes foram registradas. Na BR-116, um Corsa bateu de frente com um ônibus da empresa Gontijo. Os três ocupantes do carro, sendo um casal de adultos e uma criança, morreram na hora. Em São José da Lapa, na região Central do estado, o motorista de um gol perdeu a direção na MG-424 e capotou. Um dos passageiros morreu na hora. De acordo com a Polícia Militar Rodoviária, o condutor apresentava sintomas de embriaguez. METRO BH

Solidariedade

Empresas da indústria e do comércio dos alimentos vão entregar hoje, ao governo do estado, mais de 150 toneladas de alimentos, água, leite em pó e materiais de higiene pessoal. As doações são para as cidades mais atingidas pelas chuvas em Minas. De acordo com o governo, mais de 20 caminhões sairão da Praça da Liberdade nesta manhã em direção às cidades que serão beneficiadas.

Sargento do Gate é morto

A Polícia Civil abriu inquérito para investigar a morte do sargento do Gate (Grupamento de Ações Táticas), Rafael Augusto Reis de Rezende, de 23 anos. A vítima foi baleada por quatro policiais civis. O crime ocorreu na madrugada de ontem, em Esmeraldas, Grande BH. A Secretaria de Estado de Defesa Social informou que nenhum dos envolvidos estava em serviço no momento da confusão que resultou na morte do militar. METRO BH

FLÁVIO TAVARES/HOJE EM DIA/FUTURA PRESS
▶ Barcos foram utilizados nas buscas

Homem some na Lagoa da Pampulha

Desde o início da manhã de ontem, oficiais do Corpo de Bombeiros, com o auxílio de barcos, realizavam buscas na Lagoa da Pampulha, onde um homem de 24 anos teria se afogado. Segundo a corporação, testemunhas presenciaram quando a vítima entrou na lagoa, nadou aproximadamente 500 metros, afundou e não retornou mais.

Pessoas que estavam no local, que fica próximo à barragem da lagoa, entregaram aos militares os documentos da possível vítima.

Os bombeiros iniciaram as buscas ainda pela manhã, por volta das 11 horas, no entanto, o corpo da vítima não foi encontrado. Os trabalhos foram encerrados por volta das 18 horas, mas deverão ser retomados na manhã de hoje. METRO BH

Cotações

Dólar
+ 0,28% (R$ 1,78)

Euro
– 1,18% (R$ 2,26)

Bovespa
– 1,26% (59.146 pts)

Selic (11%)

Salário mínimo (R$ 622)

metro
Telefones:
0/xx/31 3349-5342 (redação)
0/xx/31 3349-5307 (comercial)

O jornal **Metro** circula em 22 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, ABC paulista, Santos, Campinas, Rio de Janeiro, Curitiba, Belo Horizonte e Porto Alegre, somando mais de 440 mil exemplares.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini. **Diretor de Redação:** Fábio Cunha (MTB: 22.269)
Diretor Comercial e Marketing: Carlos Eduardo Scappini. **Diretora Financeira:** Sara Velloso.
Diretor de Operações: Luís Henrique Correa.

Metro Belo Horizonte. Gerente Executivo: Pedro Lara Resende.
Editora Executiva: Ivana Moreira (MTB 5582/MG). **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Editor de Arte: Tiago Galvão. **Gerente Comercial Nacional:** Ricardo Adamo. **Grupo Bandeirantes de Comunicação Minas. Diretor de Jornalismo:** Teodomiro Braga. **Diretor Geral:** José Saad Duailibi.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: avenida Raja Gabáglia, 2221, São Bento, 30350-453, Belo Horizonte, MG. O jornal **Metro** é impresso na CGB Artes Gráficas.

A tiragem e distribuição desta edição de 40.000 exemplares são auditadas pela BDO.

REPRODUÇÃO

GUSTAVO ANDRADE/METRO BH

▶ Problemas na estrutura de sustentação são apontados como causa para o desabamento de edifício na rua Passa Quatro, no Caiçara

Prefeitura quer novo Código de Obras em BH

- Objetivo é tornar mais rígida a regulamentação para obtenção do alvará de construção
- Ocorrências do último mês deixaram evidente a necessidade de rever as regras vigentes

A prefeitura de Belo Horizonte quer tornar mais rígidas as regras para emissão de alvarás de construção na cidade. Uma nova proposta para o Código de Obras do município será apresentada pela secretaria adjunta de Regulação Urbana a partir de sugestões de especialistas voluntários da ABMS (Associação Brasileira de Mecânica dos Solos e Engenharia Geotécnica).

A necessidade de rever as regras ficou evidente nesta temporada de chuvas, depois de inúmeras ocorrências relacionadas a problemas na estrutura de sustentação dos imóveis. O rigor deverá ser ainda maior para o caso de construções em terrenos íngrimes, onde os imóveis são sustentados por pilares, um tipo de obra muito comum em Belo Horizonte por causa da topografia da cidade.

A ideia é evitar que obras feitas com técnicas inadequadas acabem resultando em tragédias, como o desmoronamento do prédio de oito apartamentos n rua Passsa Quatro, no bairro Caiçara. O desmoronamento, na madrugada do dia 2 de janeiro, provocou a morte do corretor de imóveis Janilson Moraes, de 40 anos.

Pela regulação atual, a prefeitura não consegue controlar a qualidade das fundações dos imóveis em construção. Para conseguir o alvará de construção, basta que a construtora apresente o termo de responsabilidade técnica informando que pilares e estruturas de sustentação estão em conformidade com as regras.

Os voluntários da ABMS têm participado de vistorias aos imóveis ameaçados, acompanhando os técnicos da Defesa Civil. Segundo os especialistas, uma faixa do do território de Belo Horizonte está sobre uma camada de solo suscetível a deslizamentos, composta de rochas de filito e quartzito. Mas eles explicam que o solo instável não é necessariamente um problema se forem aplicadas as técnicas constrututivas adequadas para o terreno.

Ainda não há prazo definido para apresentação do novo Código de Obras para Belo Horizonte. METRO BH

Como é hoje

Para obter alvará de construção na capital mineira é preciso:

- Construtora apresenta o termo de responsabilidade assinado por um engenheiro, atestando que as estruturas de sustentação da obras estão em conformidade com as regras estabelecidas
- Depois da obra pronta, a prefeitura não vistoria as fundações do imóvel

Nova demolição no Buritis será decidida hoje

Um laudo técnico apontará hoje se será mesmo necessário demolir mais um prédio do condomínio Art de Vivre, rua Laura Soares Carneiro, no Buritis, onde foi demolido ontem o primeiro edifício.

O imóvel terminou de ir ao chão por volta das 15 hs. O domingo de sol contribuiu para a agilidade do trabalho, que ficou a cargo da prefeitura. Existe o risco de que a estrututa dos prédios vizinhos tenham sido abaladas. O laudo deverá mostrar o quanto foram afetados esses edifícios.

Na terça-feira da semana passada, outro prédio, o Vale do Buritis, desabou antes que a prefeitura fizesse a demolição controlada que havia sido determinada pela Justiça.

De acordo com informações da Administração Regional Oeste, outro laudo - geológico - deverá mostrar se há condição de edificar novos imóveis nos mesmos terrenos dos imóveis demolidos. Se não houver, o local poderá virar uma praça. METRO BH

RENATO COBUCCI/HOJE EM DIA/FUTURA PRESS

▶ Demolição no Art de Vivre foi concluída ontem

Breves

Carnaval terá Rei Momo de 67 quilos

FOLIA. A nova Corte Real Momesca do Carnaval de Belo Horizonte foi eleita na noite de sábado. Rafael Eduardo, de 21 anos, será o primeiro rei magro da história do carnaval na capital. Ele tem apenas 67 quilos e venceu outros quatro candidatos de peso. A Rainha do Carnaval será Renata Ribeiro de Souza, de 32 anos, que disputou o título com outras 13 concorrentes. METRO BH

Capital tem novo estatuto do pedestre

MELHORIAS. Pedestres ganharam um novo instrumento de defesa, o Estatuto do Pedestre, que entra em vigor nesta semana, depois de publicação no Diário Oficial do Município. A legislação determina que o planejamento dos espaços públicos respeitem regras para reduzir os riscos e desconfortos, garantindo melhores condições de circulação para quem anda a pé. O estatuto prevê medidas para facilitar a locomoção de pessoas idosas e com deficiência nas vias públicas. METRO BH

Belotur abre seleção para eventos

INCENTIVO. A Belotur abriu inscrições para o processo de seleção para Concessão de Subvenção a Eventos com Potencial Turístico em Belo Horizonte, que contemplará propostas de eventos entre 01 de fevereiro a 31 de março de 2012. O edital é dirigido às empresas que apresentam ações culturais, esportivas, turísticas e sociais. O subsídio pode chegar a 45% do custo do evento, dependendo da categoria. Os interessados deverão se inscrever, de 16 a 19 de janeiro, na sede da Belotur (rua Aimorés 981- 6° andar). Informações no site www.pbh.gov.br. METRO BH

Mulheres com instrução maior ficam mais solteiras

Entre quem tem nível superior, número de solitárias supera em 54% o de homens na mesma situação

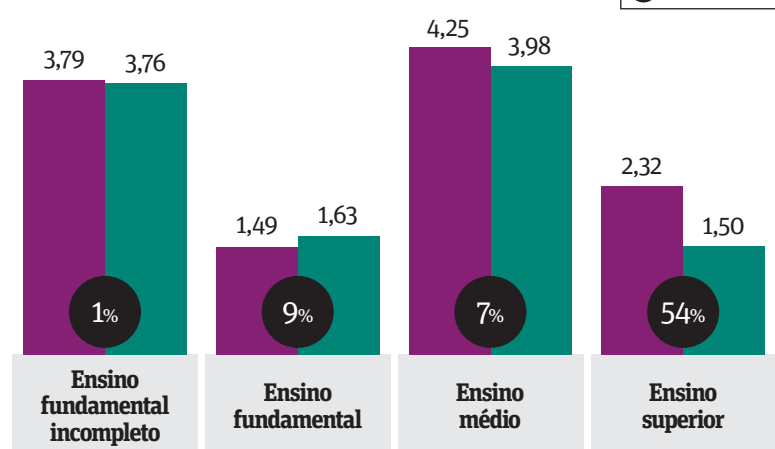
Quanto maior o nível de instrução, maior a chance de uma mulher viver sem um companheiro. O número de mulheres com nível superior solteiras supera em 54% o de homens na mesma situação. É o que revela pesquisa feita IBGE, e divulgada ontem pela "Folha de S.Paulo".

O levantamento mostra que, entre os que têm curso superior completo, são 820 mil mulheres a mais solteiras, viúvas ou separadas.

Nos demais grupos de instrução, a diferença não passa dos 10%, e quase não existe entre as pessoas que não completaram o nível fundamental: 3,79 milhões de solteiras, ante 3,76 milhões de homens.

2,32
milhões é o número de solteiras com nível superior, ante 1,5 milhão de homens.

A explicação é que, nos últimos 30 anos, as mulheres avançaram mais que os homens na educação. Em 1981, a população masculina com formação universitária era 35% maior. Mas, no final da década passada, a situação se inverteu e as mulheres já superavam os homens em 27%. Hoje, é comum encontrar casais em que a mulher é mais escolarizada. No caso das com formação universitária, 52% já vivem com um parceiro menos instruído. METRO

MAICON BOCK/METRO

▶ Chuva forte bloqueou ERS 030 e parte da pista da freeway, em Osório, no sábado

Chuva volta no Sul após dois meses de estiagem

Após dois meses de estiagem, a chuva retornou com força no fim de semana e causou estragos no Rio Grande do Sul.

No litoral norte, duas rodovias foram afetadas. O tráfego na ERS 030 chegou a ser interrompido pelo excesso de água na pista.

Em Porto Alegre e em Osório, duas casas desabaram no sábado devido às chuvas, mas ninguém se feriu. Por causa da quantidade de água, a prefeitura de Caraá, cidade vizinha a Santo Antônio da Patrulha, deverá decretar hoje situação de emergência.

Com a precipitação, o racionamento de água. Devido aos estragos causados pela estiagem, a União liberou R$ 28 milhões para ações contra a seca. METRO POA

HC prepara cirurgia inédita

O primeiro transplante de pulmão no Brasil com órgão que passou por um processo de regeneração pode ser ser feito a qualquer momento pelo InCor (Instituto do Coração) do Hospital das Clínicas, em São Paulo.

Para isso, basta que apareça um órgão doado por paciente com morte cerebral. Já foram vencidos todos os trâmites necessários à adoção da técnica, desenvolvida na Suécia. O InCor tambem recebeu autorização da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa.

Esse avanço da medicina brasileira dá esperanças a 140 pacientes de todo o país que precisam receber um pulmão novo para continuar vivos. Metade desse universo está na fila de espera do InCor.

O diretor do Programa de Transplante de Pulmão do InCor, Fábio Jatene, disse à Agência Brasil acreditar que, com a nova técnica, a média atual de intervenções (entre duas a três por mês) poderá dobrar no médio prazo.

Por ano, são feitos em torno de 20 transplantes. O maior empecilho para os transplantes de pulmão é a dificuldade na captação dos órgãos. METRO

STF pode rever cota para deficientes em empresas

O STF (Supremo Tribunal Federal) deve julgar este ano uma ação que poderá flexibilizar as regras para a contratação de deficientes pelas empresas.

Os ministros vão analisar uma ação do Pão de Açúcar, que pede anulação de uma multa por não cumprir a lei que exige entre 2% e 5% do total de vagas para deficientes habilitados pelo INSS.

A empresa afirma que contratou o número determinado de deficientes, e que eles apenas não tinham o atestado do INSS. Caso a ação seja julgada em favor do grupo, o recurso abrirá precedente para que outras empresas recorram a Justiça . METRO

Dilma convoca ministros às vésperas de reforma

A presidente Dilma Rousseff faz nesta semana três dias consecutivos de reuniões setoriais com grupos de ministros.

Os encontros acontecem às vésperas da tão aguardada reforma no primeiro escalão, que pode ser bem menor do que se esperava. As modificações mais esperadas envolvem os ministérios da Cultura e das Cidades. O PMDB deve ganhar mais espaço.

Oficialmente, as reuniões serão feitas para discutir os cortes de despesas no Orçamento e os projetos prioritários para 2012.

▶ Presidente Dilma se reunirá com ministros

FÁBIO RODRIGUES POZZEBOM/ABR

O governo tenta fazer as obras do PAC (Programa de Aceleração do Crescimento) andarem e em colocar em prática os programas sociais, a presidente dividiu a equipe em grupos de Produção, Infraestrutura, Comunicações e Ciência e Tecnologia e Direitos Humanos. Segundo Dilma, a série de reuniões é a melhor forma de conseguir uma avaliação detalhada de cada ministério. METRO

Reciclagem pode render desconto no IR

▶ Projeto de lei prevê dedução das despesas com coleta e entrega ▶ Apesar de avançar no país, reciclagem está presente em apenas 7% das cidades brasileiras

A cooperação com a reciclagem do lixo pode ser recompensada com a redução da cobrança do IR (Imposto de Renda), caso seja aprovado um projeto de lei do deputado Jhonatan de Jesus (PRB-RR) que está sendo analisado pela Câmara. A proposta prevê a dedução das despesas com a coleta e a entrega de produtos geradores de resíduos sólidos que precisem ser coletados em postos de reciclagem.

Pela proposta, o Poder Executivo terá o prazo de 90 dias, a partir da data em que a lei entrar em vigor, para regulamentar o benefício fiscal, e deve respeitar o limite máximo de 10% do imposto devido.

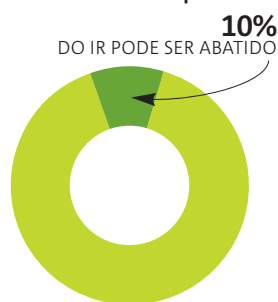
Jhonatan de Jesus afirma que o objetivo do projeto é disseminar e consolidar na sociedade as medidas previstas na Política Nacional de Resíduos Sólidos e criar uma cultura de coleta e reciclagem, especialmente dos produtos que trazem grandes danos ao meio ambiente.

"O crescimento exponencial da poluição causada por resíduos sólidos é motivo de preocupação para todos os brasileiros. Trata-se de um problema decorrente do crescimento econômico, do processo de urbanização e da mudança de hábitos da população, que consome cada vez mais produtos industrializados", diz o deputado.

O parlamentar também ressalta a adoção de novas tecnologias, como o uso intensivo de computadores e telefones celulares, como fator que contribui para a poluição. A proposta tramita em caráter conclusivo e será analisada pelas comissões de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça e de Cidadania. METRO

O valor do lixo

Contribuir com o meio ambiente pode ser recompensador na hora de quitar o IR

10% DO IR PODE SER ABATIDO

"Incentivar as pessoas a cooperar para a solução do problema é uma medida razoável e sensata, além de compatível com a grandiosidade do desafio."
JHONATAN DE JESUS, DEPUTADO

NILTON CARDIN/FUTURA PRESS

▶ Reciclagem ainda não é prática comum no país

Brasil tem 3º pior reajuste da América Latina

O aumento real do salário mínimo no Brasil ficou entre os piores da América Latina no ano passado, segundo revela relatório da OIT (Organização Internacional do Trabalho).

O aumento real do mínimo no Brasil ficou em 1,4%, bem abaixo da média geral dos países da América Latina, que foi de 7,1%. O resultado só foi melhor que o de Colômbia (elevação de 0,2%) e Panamá (retração de 5%). A melhor marca foi registrada na Argentina (ver ao lado).

Apesar do baixo reajuste no Brasil, a OIT elogiou a política de reajuste do piso salarial adotada no governo Lula e ainda em vigor na administração da presidente Dilma Rousseff. O modelo leva em consideração a variação da inflação e o crescimento do PIB (Produto Interno Bruto).

O relatório mostra que, entre 2003 e 2010, o mínimo cresceu 5,8% em média a cada ano. No mesmo período, a variação do PIB foi de apenas 4% ao ano. METRO

622

reais é o novo valor do salário mínimo no Brasil. Até o final do ano passado, eram 545 reais – o que representa um reajuste de cerca de 14%.

Juro do cheque especial pode ser limitado a 3% ao mês

O cheque especial pode deixar de ser o maior pesadelo dos consumidores. Um projeto de lei do deputado Maurício Trindade (PR-BA) limita os juros da modalidade de crédito a 3% ao mês.

Segundo a proposta, a instituição financeira que descumprir a determinação terá de devolver em dobro o valor cobrado a mais, além de ficar sujeita a multa de R$ 500 por ocorrência.

A proposta será analisada na Câmara pelas comissões de Defesa do Consumidor; de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça e de Cidadania. METRO

▶ Proposta ainda será analisada

STOCKXCHANGE

Alimentos devem subir menos em 2012

O preço dos alimentos, que subiu 7,2% no índice oficial de inflação em 2011, deve avançar menos este ano, segundo a CNC (Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo).

"Os bens alimentícios, que possuem um peso de 23% sobre o índice total, não devem contribuir tão negativamente para a inflação esse ano", diz a entidade, em relatório. METRO

STRINGER/REUTERS

▶ Phobos-Grunt foi projetada para coletar amostras de Phobos, uma das luas de Marte

Pedaços de sonda russa caem no oceano

Fragmentos da sonda russa Phobos-Grunt, que fracassou em sua missão a Marte, caíram ontem no Oceano Pacífico, informou a imprensa russa citando uma fonte do ministério da Defesa.

A queda da sonda foi precedida por uma série de informações contraditórias por parte da agência espacial russa Roscosmos, que primeiro previu o impacto no Oceano Índico, depois em Madagascar, em seguida no Atlântico, Argentina e finalmente na costa chilena, no Pacífico.

165 milhões de dólares (aproximadamente 296 milhões de reais) foi o custo do desenvolvimento da sonda russa.

Os escombros da nave espacial foram estimados em cerca de 14 toneladas, que incluem 11 toneladas de combustível de foguete tóxico. METRO COM AGÊNCIAS

DIVULGAÇÃO/REUTERS

▶ Barcos fazem patrulhamento em volta do petroleiro

Explosão mata 5 na Coreia do Sul

Um navio petroleiro explodiu ontem em águas sul-coreanas, perto do porto da cidade de Incheon, matando cinco pessoas. Imagens da televisão local mostraram que o incidente partiu o navio quase em dois, deixando metade dele submerso. Não houve vazamento de petróleo.

A causa da explosão é desconhecida. Segundo o capitão, o acidente aconteceu quando a tripulação drenava vapores de gasolina de um tanque de petróleo no deque para remover os resíduos. METRO COM AGÊNCIAS

Naufrágio na Itália foi causado por erro humano

▶ Ministro italiano e empresa Costa Cruzeiros afirmam que embarcação afundou por conta de 'manobras arriscadas' ▶ Mergulhadores ainda buscam sobreviventes e número de mortos já chega a cinco

MAX ROSSI/REUTERS

▶ Equipes de busca resgataram três pessoas ontem; ainda há 15 desaparecidos

O ministro italiano da Defesa, Giampaolo Di Paola, declarou ontem, em entrevista à emissora de TV 'Rai Tre', que o naufrágio do navio Costa Concordia na última sexta-feira, que deixou cinco mortos e 15 desaparecidos, foi "um enorme erro humano que infelizmente teve consequências dramáticas".

A falha em questão é atribuída ao comandante da embarcação, o italiano Francesco Schettino, e ao primeiro oficial, Ciro Ambrósio, que já foram detidos e interrogados pelo procurador chefe da localidade.

Ainda de acordo com o ministro, navios daquela dimensão não podem passar perto de uma costa onde se sabe ser rasa: "Estamos avaliando as eventuais responsabilidades de outras pessoas por essas manobras tão arriscadas. Esperamos um relatório da Capitania dos Portos de Livorno que, nestas circunstâncias, precisa ser pontual e muito eficiente".

Durante o interrogatório policial, entretanto, o comandante disse que a rocha contra a qual o navio da empresa italiana Costa Cruzeiros se chocou não estava indicada nas cartas de navegação usadas no navio.

53 brasileiros estavam a bordo da embarcação, sendo 47 passageiros e seis tripulantes.

A companhia, por sua vez, alega que o comandante "cometeu erros de julgamento e não observou os procedimentos."

Já a procurador-chefe de Grosseto – cidade da ilha toscana perto de onde o cruzeiro afundou –, Francesco Verusio, diz que Schettino realizou uma manobra errada e ainda acusa o comandante de ter abandonado o navio quando ainda havia um grande número de passageiros aguardando o resgate.

Ainda assim, a procuradoria aguarda as informações da caixa-preta, que devem ser reveladas esta semana, e que vai "revelar as manobras que foram feitas pelo navio antes do acidente". METRO

SALAH MALKAWI/GETTYIMAGES

▶ Assad é pressionado

Assad concede anistia geral

O presidente sírio, Bashar al Assad, promulgou ontem um decreto concedendo "anistia geral" a todos os detidos por causa dos protestos contra o regime desde 15 de março do ano passado.

O perdão inclui os detidos por violações a lei de manifestação pacífica, de posse de arma e munição sem autorização e de "fuga interior e exterior".

No último mês, Assad emitiu vários decretos similares de anistia parcial para libertar "milhares de pessoas cujas mãos não estavam manchadas de sangue".

Apesar disso, os ataques contra os manifestantes que querem a saída de Assad (presidente desde 2000) continuam e pelos menos 400 pessoas morreram nas últimas duas semanas. METRO

MILLE FIRE ECONOMY
1.0 FLEX 2012

BÔNUS DE R$ 1.500

DE R$ 23.490 POR R$ 21.990

Itens de série:
• Barra de proteção nas portas • Brake light • Grade frontal na cor cinza com frisos cromados • Para-choque dianteiro com pintura parcial na cor do veículo • Rodas de aço estampado 4.5 x 13" + Pneus 165-70 R13

NOVO UNO VIVACE
1.0 FLEX 2012

BÔNUS DE R$ 1.960

DE R$ 26.650 POR R$ 24.690
OU ENTRADA DE R$ 6.200 + 60x R$ 486/MÊS

Itens de série:
• Novo motor Fire 1.0 EVO Flex • Econômetro • Drive by Wire (acelerador eletrônico) • Barra de proteção nas portas • Calotas integrais • Hodômetro digital (total e parcial) • Indicador digital de temperatura da água e nível de combustível • Pneus 165-70 R13 (baixa resistência à rolagem) • Bolsa porta-objetos nas portas • Recobrimento total do porta-malas

QUEM É LÍDER VENDE MAIS. E QUEM VENDE MAIS PODE OFERECER CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA VOCÊ.

STRADA FIRE
1.4 FLEX 2012

POR R$ 28.690

OU ENTRADA DE R$ 11.900 + 60x R$ 436/MÊS

Itens de série:
• Motor Fire 1.4 Flex • Protetor de caçamba • Suspensão elevada • Ganchos para amarração de carga na caçamba • Suspensão traseira com eixo ômega • Drive by wire (acelerador eletrônico) • Faróis biparábola com canhões negros e moldura cromada

PUNTO ATTRACTIVE
1.4 FLEX 2012

POR R$ 37.690

COM KIT COMFORT:

• **AR-CONDICIONADO** • Para-brisas degradê • Volante com regulagem de altura e profundidade • Acabamento prata na parte central do painel de instrumentos

Itens de série:
• **DIREÇÃO HIDRÁULICA** • Vidros e travas elétricas • Computador de bordo • Brake light

• **Automax (Raja)** 3299-0000 • **Automax (Via Expressa)** 3314-0000 • **Roma (Cid. Nova)** 3489-8300 • **Roma (Contagem)** 3369-7050 • **Roma (D. Clara)** 3448-8640 • **Roma (Gutierrez)** 3379-1000 • **Scuderia** 3539-9000 • **Sinal** 3115-9888 • **Strada** 3490-7766 • **Tecar (Anel)** 3029-2700 • **Tecar (Sion)** 3078-3700

Respeite a sinalização de trânsito.

Ofertas válidas até 18/1/2012 para veículos básicos, com pintura lisa. Modalidade CDC: Mille Fire Economy 1.0 Flex 2P 2011/2012: estoque disponível: 10 unidades. Novo Uno Vivace 1.0 Flex 2P 2011/2012: taxa de 1,35% a.m. e CET de 21,47% a.a. Valor com financiamento: R$ 35.354,60. Estoque disponível: 8 unidades. Strada Fire 1.4 Flex 2P 2011/2012: taxa de 1,29% a.m. e CET de 20,80% a.a. Valor com financiamento: R$ 38.060,00. Estoque disponível: 6 unidades. Punto Attractive 1.4 Flex 4P 2011/2012: com o opcional Kit Comfort. Estoque disponível: 6 unidades. Estoques disponíveis em todo o Estado de Minas Gerais. Plano de financiamento sujeito a aprovação pelo Banco Fiat. Imagens meramente ilustrativas. **CENTRAL DE RELACIONAMENTO: 0800 707 1000.**

Começa venda para Los Hermanos

Os fãs de Los Hermanos já podem comprar os ingressos para os shows da banda no Chevrolet Hall.

Os barbudos comemoram 15 anos de carreira e vão se apresentar na capital nos dias 19 e 20 de maio.

A turnê comemorativa é muito esperada porque, desde que o grupo se separou, em 2007, os Hermanos apenas se reuniram três vezes: na abertura de um show da banda Radiohead, em 2009, para uma apresentação no festival SWU, e uma pequena turnê pelo nordeste, em 2010.

Os shows vão começar por Recife, no dia 20 de abril e terminar no Rio de janeiro no dia 27 de maio. Para Belo Horizonte, os ingressos custam R$ 100 para inteira. METRO BH

DANILO VERPA/FUTURA PRESS

▶ Marcelo Camelo e Rodrigo Amarante voltam juntos aos palcos

Onde comprar

Confira as opções para garantir o seu ingresso

▶ **Bilheteria do Chevrolet Hall**
Av. Nossa Senhora do Carmo, 230 – Savassi. Tel.: 2191-5700

▶ **Na internet**
www.ticketsforfun.com.br

Peça aborda conflito entre palestinos e israelenses

Montagem narra conflito os dois povos a partir de depoimentos reais de personagens

Espetáculo da Cia Amok de Teatro terá apresentação única hoje no Sesc Palladium

O trágico conflito entre israelenses e palestinos será retratado na peça “O Dragão”, em cartaz hoje, no Sesc Palladium.

O espetáculo da Cia Amok de Teatro é baseado em fatos e depoimentos reais e provoca reflexão sobre os tempos de guerra a partir do problema do Oriente Médio.

Por meio de quatro personagens, dois palestinos e dois israelenses, a montagem aborda a intimidade da dor provocada pela guerra. Os problemas causados pelos conflitos são retratados a partir do que sentem as pessoas que vivenciaram essa realidade.

A complexa situação entre israelenses e palestinos é tratada de uma maneira que revela o interior das pessoas que sofreram a experiência comum da dor.

Mais do que retratar o horror, “O Dragão” é um espetáculo sobre o diálogo e a paz, sobre a possibilidade de encontrar humanidade por trás da crueldade e da violência.

A peça estreou em 2008 e concorreu a prêmios, incluindo os de de melhor ator para Sthephane Brodt e melhor atriz para Fabiana de Mello e Souza. METRO BH

No Sesc Palladium (av. Augusto de Lima, 420 – Centro). Hoje às 20h. Entrada gratuita.

FERNANDA RAMOS/DIVULGAÇÃO

▶ Inspiradas em personagens reais, as cenas retratam histórias de dor

3 Doors Down

A banda americana fará sua primeira turnê pelo Brasil em abril. O show na capital está marcado para o dia 12, no Credicard Hall. O valor dos ingressos ainda não foi divulgado. O grupo também vai se apresentar em Belo Horizonte e no Rio de Janeiro.

Febre mundial chega a BH

O hit que contagiou o mundo inteiro vai ser cantado, ao vivo, pelo autor em Belo Horizonte. Michel Teló chega à capital mineira com a turnê “Michel na Balada”, encabeçada pela febre “Ai, se eu te pego”.

O sertanejo vai tocar o hit e outras canções no dia 17 de março, no evento Tizé Folia, no Mix Garden. Os ingressos custam entre R$ 140 e R$ 190 e já estão à venda no Nenety, no Shopping 5ª Avenida e na rua Alagoas, 1314, no bairro Funcionários. METRO BH

DIVULGAÇÃO/MICHEL TELÓ

▶ “Ai, se eu te pego” é top nas paradas europeias

DIVULGAÇÃO

▶ DJ é um dos pioneiros da house music no Brasil

Fat Boy Slim agita a capital neste mês

Um dos maiores nomes mundiais da música eletrônica, Fat Boy Slim marcará presença em Belo Horizonte no dia 28 de janeiro.

O show, que vai ter a participação de outros DJs brasileiros e estrangeiros, será no Minas Náutico. Os ingressos à venda na Central dos Eventos (r. Ferandes Tourinho, 470). METRO BH

Furacão e Pimentinha

▶ Elis começou a cantar ainda criança – e sua voz nunca mais foi esquecida

DIVULGAÇÃO

Livro de Regina Echeverria narra a vida e as muitas faces da inesquecível Elis Regina

Menina tímida e delicada, Elis Regina Carvalho Costa deixou sua verdadeira personalidade aflorar aos 11 anos de idade, quando cantou pela primeira vez no programa “Clube do Guri”, na rádio Farroupilha, de Porto Alegre. Os timbres da garota, que chamou a atenção da equipe por cantar sorrindo com olhos, nunca mais foram esquecidos.

Considerada por muitos a melhor cantora brasileira da história, a gaúcha, carinhosamente apelidada de Pimentinha, tem a vida passada a limpo em “Furacão Elis”, que a editora Leya lança este mês em edição revista e ampliada (preço médio: R$ 39,90).

> **“Sempre vou viver como camicase. É isso que me faz ficar de pé.”** ELIS REGINA

Escrita por Regina Echeverria, a obra relembra a trajetória artística de Elis e detalha sua vida íntima, o jeito explosivo que lhe rendeu amigos e inimigos e as muitas e avassaladoras paixões, que incluem Nelson Motta, Edu Lobo, Ronaldo Bôscoli, Cesar Camargo Mariano e Samuel MacDowell, seu último grande amor.

O livro também reúne a discografia completa da talentosa artista, que morreu em 1982, com apenas 36 anos, por complicações decorrentes de uma overdose de cocaína e bebida alcoólica.

THAIS AZEVEDO
METRO SÃO PAULO

PROMESSA

Jolie pede filme a Almodóvar

“Quando você vai me dar um trabalho?”. A pergunta, feita diante de muitos fotógrafos e cinegrafistas, foi dirigida a Pedro Almodóvar, em um evento pré-Globo de Ouro realizado no fim de semana em Los Angeles.

Angelina ainda insistiu: “Me prometa que algum dia isso vai acontecer?”. O pedido foi atendido pelo cineasta, que revelou planos de filmar nos EUA. METRO

▶ O diretor e a atriz no evento

VALERIE MACON/GETTY IMAGES

JOÃO COTTA/DIVULGAÇÃO

▶ O humorista de 80 anos está internado desde dezembro

Estado de saúde de Chico Anysio é grave

Submetido a uma laparotomia exploradora (cirurgia abdominal feita com o objetivo de esclarecer um diagnóstico), o humorista teve parte de seu intestino delgado retirado e respira com a ajuda de aparelhos.

Segundo boletim médico divulgado ontem pelo hospital Samaritano, do Rio de Janeiro, seu estado de saúde é grave e inspira cuidados.

Aos 80 anos, Chico Anysio tem passado por diversas variações de quadro clínico. Internado desde dezembro do ano passado, ele chegou a receber alta perto do Natal, mas teve de voltar ao hospital no dia seguinte. METRO

Tarantino elege os melhores filmes de 2011

MARK VON HOLDEN/GETTY IMAGES

▶ O diretor americano

O cineasta divulgou ontem, no site The Quentin Tarantino Archives, a sua tradicional lista de melhores do ano no cinema.

No topo da lista aparece “Meia-Noite em Paris”, longa de Woody Allen estrelado por Owen Wilson, Rachel McAdams e Marion Cottilard.

Na sequência vêm “Planeta dos Macacos – A Origem”, “Moneyball”, “A Pele Que Habito”, “X-Men: Primeira Classe”, “Jovens Adultos”, “Attack the Block”, “Red State”, “Warrior”, “O Artista” e “Our Idiot Brother” (empatados) e “Os Três Mosqueteiros”.

Como de costume, o ranking mostra o ecletismo de Tarantino, que coloca blockbusters e filmes de drama, aventura e pancadaria na mesma lista.

O diretor também escolheu seus piores longas de 2011: “Sucker Punch”, “Potiche – Esposa Troféu”, “Miral”, “Insidious”, “Rampart”, “Straw Dogs”, “Atividade Paranormal 3” e “Meek’s Cuttof”. METRO

FOTOS DIVULGAÇÃO

▶ Umberto Eco permanece um grande romancista

Capa: novo clássico

Eco revê mentiras históricas

Trinta anos após a obra-prima “O Nome da Rosa”, o escritor Umberto Eco retorna ao romance de pano de fundo histórico com “O Cemitério de Praga” (Editora Record, 480 páginas, R$ 49,90), já nas livrarias.

Para os fãs do intelectual italiano, é um prato cheio. Eco reconstituí o século 19 ao colocar o personagem Simone Simonini como observador ácido de diversos eventos históricos, privilegiando episódios reais de falsificação, especialmente “Os protocolos dos sábios de Sião”, texto forjado pela polícia secreta do Czar Nicolau II para justificar a perseguição aos judeus.

Simonini, por sua vez, é um mestre do disfarce e da conspiração, além de personificar o discurso de Eco sobre o preconceito. METRO RIO

Na ponta do lápis

MARCOS SILVESTRE

IPVA: PODENDO QUITAR JÁ, À VISTA E COM DESCONTO, SEU BOLSO AGRADECE!

Vamos imaginar que o carnê de IPVA do seu carro tenha vindo em R$ 1.200. No Estado de São Paulo, por exemplo, isso equivale a um carro de R$ 30 mil, já que a porcentagem do IPVA é de 4% sobre o valor de mercado do automóvel. Então, vamos supor que você tenha essa quantia aplicada na caderneta de poupança e esteja disposto a fazer um resgate para já pagar tudo à vista em janeiro, se assim for vantajoso.

O desconto para quem quiser quitar o IPVA numa tacada só é 3% (observe em seu carnê o tamanho específico da "generosidade" do seu Estado). Isso dá R$ 36 sobre os R$ 1.200 devidos. Vale a pena resgatar R$ 1.164 da poupança, pagar e embolsar os R$ 36? Parece tão pouco... A alternativa é pagar apenas a 1ª parcela de R$ 400 agora, reservando outros R$ 400 para fevereiro, e a 3ª e última parcela de R$ 400 para março, deixando o dinheiro render enquanto isso.

Compensa? Sem fazer as contas certas, a aparência pode enganar. O desconto de apenas R$ 36 à vista parece pequeno. Mas qual o tamanho exato da vantagem que se embolsará ao optar pelo parcelamento, mantendo a grana aplicada enquanto não caem as prestações? Na opção do parcelamento, lembre que R$ 400 já deverão ser pagos no ato. Não haverá qualquer vantagem sobre estes R$ 400, porque o dono do carro terá de desaplicar esta soma de imediato, agora em janeiro. A partir daí, os R$ 800 restantes serão mantidos aplicados por mais 30 dias na caderneta. Isso renderá – na mais otimista hipótese – 0,65% ao mês, o que dá R$ 5,20 sobre os R$ 800 aplicados.

Então, o motorista resgatará R$ 400 da poupança, pagará a 2ª parcela do IPVA (fevereiro), e manterá os R$ 405,20 restantes investidos por mais um mês. Passados 30 dias, eles valerão R$ 407,80 considerando a mesma rentabilidade líquida de 0,65% ao mês. Finalmente, os derradeiros R$ 400 serão sacados para quitar a 3ª e última do IPVA (março). Sobrarão no bolso, portanto, R$ 7,80 de "lucro". O que vale mais: os "meros" R$ 36 de desconto que se pode embolsar em janeiro no pagamento à vista com desconto, ou os R$ 7,80 que você terá de esperar até março para ganhar no pagamento parcelado? A ponta do lápis nos deixa claro que o desconto à vista, apesar de parecer pequeno, ainda é quase cinco vezes melhor!

Prof. Marcos Silvestre é Economista com MBA em Finanças e Controladoria pela Universidade de São Paulo. Há 21 anos atua como educador e planejador financeiro especializado. Idealizou na UNICAMP o PROF® Programa de Reeducação e Orientação Financeira. É fundador da SOBREDinheiro® Sociedade Brasileira de Estudos sobre Dinheiro e autor dos bestsellers 12 Meses para Enriquecer – O Plano da Virada e Investimentos à Prova de Crise. Dirige o site www.oplanodavirada.com.br e apresenta a coluna diária e o programa semanal Na Ponta do Lápis na BandNews FM.

Os invasores

por Farini

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- País insular do oceano Índico
- Indivíduo admirado por seu valor (bras. NE)
- Marca do governo ditatorial
- Brinquedo do parque infantil
- Volt (símbolo)
- Prostrados
- Cerveja, em inglês
- E as demais coisas (abrev.)
- Asseverar; atestar
- Prática diária de trabalho
- El. comp.: ar, em "aeronave"
- Colocar um pouco de açúcar
- Albert Einstein, físico
- (?) Pasteur, criador da Microbiologia
- Bacia de louça do banheiro
- Logaritmo (símbolo)
- Tipo de prato
- Pródiga
- Sandra de (?), cantora
- Onomatopeia da voz do cão
- (?) Coruña, porto da Espanha
- Produzir morte em tecido (Patol.)
- Pedido comum em embaixadas

BANCO 2/ia. 3/pia. 4/boer. 5/louis. 8/generosa.

Soluções

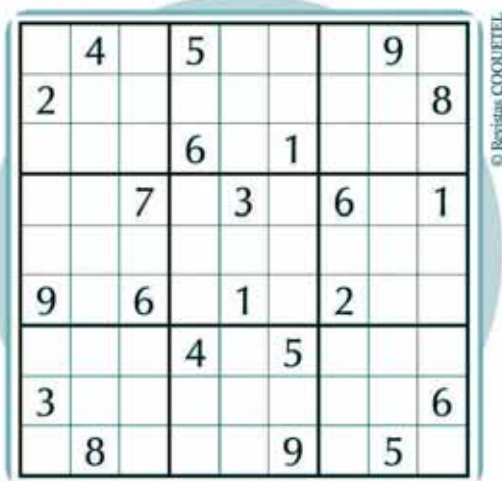
Diretas

Sudoku

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

	4		5				9	
2								8
			6		1			
		7		3		6		1
9		6		1		2		
			4		5			
3								6
	8				9		5	

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Equipes mineiras

No futebol, 2012 começa atípico para os clubes de BH. Após um Brasileirão pífio, a temporada se inicia bem diferente para América, Atlético e Cruzeiro. O Galo manteve uma base, ao contrário do time celeste, que reformulou seu elenco. Ultimamente o que ocorria era exatamente o contrário. Já o Coelho, que tem um orçamento limitado, começa o ano de seu centenário com muitas dificuldades. Aguardemos o início dos jogos!

Alexandre Dolabella – Belo Horizonte, MG

Belvedere

O número de edifícios residenciais de grande porte cresce vertiginosamente no bairro Belvedere. Da mesma maneira, como efeito cascata, o número de veículos também cresce, e muito. Mas faltam agentes de trânsito para controlar o trânsito na região, principalmente em horários de pico.

Rodrigo do Carmo – Belo Horizonte, MG

metro Pergunta

Você acredita na inocência do ex-comandante do 7º BPM Djalma Beltrami, preso pela 2ª vez?

Siga o Metro no Twitter: @jornal_metrobh

@raraujo71: De fato essa segunda prisão pode significar o agravamento da situação dele.

@fer_rosa: É preciso aguardar o desfecho da investigação.

@pdutra17: Não se pode dizer nada enquanto tudo não estiver esclarecido.

metro Web

Para falar com a redação: leitor.bh@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

*Está escrito nas **estrelas***

www.estrelaguia.com.br

Áries (21/3 a 20/4)
Bom dia para estar com os amigos e ter ideias criativas que ajudem você a resolver questões pendentes. Despesas inesperadas poderão pegar você de surpresa.

Touro (21/4 a 20/5)
Dia com boas chances de obter algum tipo de cura pessoal, ou de renovar o clima de paixão com a pessoa amada. Hora de fazer as coisas da maneira correta.

Gêmeos (21/5 a 20/6)
Cobranças e tom de seriedade das pessoas pode deixar o dia enfadonho. Porém, você pode trazer um pouco mais de descontração e se divertir com o seu amor.

Câncer (21/6 a 22/7)
Boa criatividade pode dar a você algum tipo de domínio sobre as situações e trazer o reconhecimento das pessoas, mesmo que você esteja agindo sozinha.

Leão (23/7 a 22/8)
Não fique pensando que algumas dificuldades do seu dia possam ser grandes limitações, o que está difícil hoje poderá ser totalmente desprezível no futuro.

Virgem (23/8 a 22/9)
Apresente as suas incríveis ideais de uma forma mais clara para que as pessoas possam assimilar e apoiar as suas iniciativas. Não queira impor a sua vontade.

Libra (23/9 a 22/10)
Paixão e otimismo dominando os seus pensamentos. Bom dia para fortalecer seu relacionamento ou se apaixonar por uma nova pessoa. E tudo com muito romantismo.

Escorpião (23/10 a 21/11)
Algumas certezas podem acabar por nos afastar das outras pessoas. Procure agir sem deixar de respeitar as opiniões dos seus amigos e parceiros de negócios.

Sagitário (22/11 a 21/12)
Coloque os pés no chão, o dia vai cobrar mais pontualidade e atitudes mais concretas das pessoas. Evite agir sem pensar nas consequências dos seus atos.

Capricórnio (22/12 a 20/1)
Mesmo que você esteja com a resposta na mão, não haja sem ter tato com as pessoas e respeitar a opinião delas. Você poderá precisar dos outros no futuro.

Aquário (21/1 a 19/2)
Troque mais gentilezas e favores com as pessoas. Desta forma você poderá receber a ajuda necessária para poder realizar coisas que você está desejando fazer.

Peixes (20/2 a 20/3)
Ar de seriedade e compromisso, principalmente no seu relacionamento amoroso. Você pode achar que está em um conto de fadas. Não se afaste demais da realidade.

STOCK.XCHNG

Alongamento melhora articulação

Malhação é aliada contra cansaço

▶ Prática regular de exercícios físicos melhora o vigor, espanta o sono fora de hora e dá mais disposição durante o dia ▶ Pessoas que fazem esporte têm mais prazer em outras atividades

O dia ainda nem acabou, mas o cansaço às vezes chega antes da hora e já decreta o fim do expediente. Um pouco de indisposição é normal, mas quando o sintoma vira rotina isso compromete o rendimento no trabalho, prejudica a concentração e até tira a graça das horas de lazer.

Para combater o excesso de sonolência e desânimo fora de hora, muitos apelam para a farmacologia. Porém, estudos mostram que a prática regular de atividades físicas pode ser uma solução bem mais saudável e prazerosa.

"Uma pessoa que pratica entre 30 minutos e 1 hora de exercícios diariamente tem muito mais disposição no dia a dia. Atividades físicas estimulam a liberação de endorfina, o que resulta em sensação de prazer. A pessoa vai sentir os benefícios disso o dia todo", afirma Sidney Schapiro, especialista em ortopedia, traumatologia e medicina esportiva.

Uma pesquisa recente da Universidade do Estado de Oregon, nos Estados Unidos, relaciona os efeitos da prática regular de exercícios físicos com um dia a dia mais produtivo.

20

a 30 minutos depois do início da atividade física o corpo começa a liberar endorfina. Os efeitos de disposição, prazer e vigor são percebidos ao longo do dia, segundo Liege Mari, ortopedista e traumatologia

Divulgada no periódico "Mental Health and Physical Activity", a pesquisa, feita com 2.600 homens e mulheres entre 18 e 85 anos, mostra que aqueles que praticam 150 minutos semanais (30 minutos por dia) de algum esporte de intensidade moderada a pesada têm 65% menos cansaço durante o dia.

"Natação, hidroginástica, dança ou até uma longa caminhada no parque feitos com regularidade dão mais vigor no dia a dia. O hábito protege as articulações pelo corpo, melhora a qualidade do osso e previne contra doenças como osteoporose", afirma Liege Mari, especialista em ortopedia, traumatologia e dor.

FERNANDO CORREA
METRO SÃO PAULO

FELIX LIMA/FOLHAPRESS

▶ Aulas de luta aeróbica dão mais disposição durante o dia

Atividade no cotidiano

Os pesquisadores da Universidade do Estado de Oregon, nos Estados Unidos, estudavam a relação entre atividades físicas e saúde cardiovascular, mas acabaram descobrindo efeitos positivos em outras áreas da saúde.

Depois de analisar diversos hábitos de um grupo de pessoas, como prática de exercícios, condições de saúde, relação com fumo e se dormiam bem, os médicos Paul D. Loprinzi e Bradley J. Cardinal concluíram que a prática regular de esportes combate o cansaço e a sonolência fora de hora.

Os resultados mostram que pessoas que praticam no mínimo 30 minutos de exercício por dia melhoram em 65% a qualidade do sono, têm 65% menos cansaço durante o dia, 68% menos câibras quando dormem e 45% menos desatenção.

"O hábito de fazer exercícios físicos com regularidade também ajuda a amenizar dores crônicas, como cefaleia e dores musculares", diz Liege Mari, especialista em ortopedia traumatologia e dor. FC

Fora do sofá

A escolha da modalidade é uma questão de gosto. De acordo com Sidney Schapiro, especialista em ortopedia, traumatologia e medicina esportiva, a pessoa tem que se sentir à vontade com o esporte que está fazendo. Segundo o profissional, existem muitas modalidades, por isso o melhor é variar. "Fazer exercícios de força, como musculação, além de alongamento, é ótimo para fortalecer os músculos. Se tiver tempo para combinar exercício de força com aeróbico melhor ainda", diz Chapiro. FC

Flamengo e Timão ficam no empate

▶ Alex e Liedson deram vantagem aos paulistas no 1º tempo ▶ Já com os reservas em campo, Flamengo marca dois e chega ao empate

Flamengo e Corinthians empataram em 2 a 2, ontem, no Estádio do Café, em Londrina-PR, em amistoso preparatório para a temporada 2012. Cada time ganhou um tempo. No primeiro, quando as duas equipes estavam com seus titulares em campo, o atual campeão brasileiro abriu 2 a 0 com Alex e Liedson. No segundo, com os reservas de ambos os lados, Bottinelli e Negueba salvaram o Fla da derrota.

Com os mesmos 11 que conquistaram o nacional de 2011 em campo, o Corinthians dominou o rival durante a maior parte da etapa inicial. Apesar do forte calor e da falta de ritmo, Alex mostrou que continua com o pé calibrado ao acertar um lindo chute de fora da área. Em seguida foi a vez de Liedson mostrar seu habitual faro de artilheiro, após virar sobre o zagueiro dentro da área e acertar o canto do goleiro: 2 a 0.

Na etapa complementar, os 22 jogadores foram substituídos, e a história mudou. Mesmo com Adriano em campo, foram os reservas do Flamengo que brilharam. Bottinelli e Negueba fizeram os gols para os cariocas. METRO

▶ Negueba marcou o segundo gol do Flamengo

MARCOS ZANUTO/VIPCOMM

NINA LIMA/VIPCOMM

▶ Thiago Neves está de volta às Laranjeiras

Fluminense e Thiago Neves: só falta assinar

O Al Hilal, clube árabe dono de 90% dos direitos econômicos do meia Thiago Neves, comunicou ao Flamengo que já aceitou a proposta feita pelo Fluminense. Com isso, e com as bases salariais entre o meia e o clube das Laranjeiras já acertadas desde o início da semana passada, o meia só não foi anunciado oficialmente por causa da burocracia.

O Fluminense vai pagar ao Al Hilal os mesmos R$ 16,5 milhões oferecidos pelo Flamengo, só que em oito meses, enquanto o rubro-negro queria quitar o valor em um ano. METRO RIO

COBIÇADO

Guardiola quer Hulk no Barça

O jornal italiano “La Gazzetta dello Sport” publicou que Pep Guardiola colocou uma condição para seguir no Barcelona: ter o atacante Hulk. O brasileiro, que tem contrato com o Porto até junho de 2016, vale cerca de 30 milhões de euros.

Ainda de acordo com a publicação, Milan e Internazionale têm planos de contratar o técnico espanhol para a próxima temporada. METRO

Breves

Alonso critica limitação nos treinos da F-1

SEM ENSAIO. O espanhol Fernando Alonso criticou a proibição dos testes na Fórmula 1 – desde 2009, a Federação Internacional de Automobilismo vetou a circulação dos carros em dezembro e janeiro para reduzir custos na categoria. “A Fórmula 1 é o único esporte em que é proibido treinar. É como se impedissem Messi de jogar com a bola por um certo tempo.” METRO

Maradona passa bem

SUSTO. Diego Maradona foi operado com sucesso ontem, em Dubai. O técnico do Al Wasl foi internado na noite de sábado para a retirada de pedras nos rins, de acordo com a imprensa local. METRO

DIVULGAÇÃO

▶ Mayra Aguiar

Mayra leva ouro no Cazaquistão

A gaúcha Mayra Aguiar teve um domingo dourado. Ela venceu suas quatro lutas por ippon e subiu no lugar mais alto do pódio na categoria até 78 do Masters de judô de Almaty (Cazaquistão). Já Rafael Silva levou o ouro na categoria acima dos 100kg.

O Brasil conquistou outras quatro medalhas de bronze na competição com Tiago Camilo, Hugo Pessanha, Sarah Menezes e Rafaela Silva.

O torneio é um dos mais difíceis da modalidade, pois conta com os 16 melhores judocas de cada categoria, além de somar pontos para o ranking que definirá os atletas que disputarão os Jogos Olímpicos de Londres. METRO

Rally Dakar

▶ Peterhansel, com seu Mini, dominou o Rally do começo ao fim

JACKY NAGELON/REUTERS

Peterhansel venceu mais um

O Rally Dakar, que passou por Argentina, Peru e Chile, teve festa francesa ontem. Stephane Peterhansel, nos carros, e Cyril Despres, nas motos, ficaram com os títulos da mais tradicional competição off-road do mundo. Peterhansel conquistou o Dakar pela décima vez. Nos carros, o melhor brasileiro foi Jean Azevedo, 23º lugar. Nas motos, Felipe Zanol terminou em décimo.

Federer em quadra pelo Australian Open

O suíço Roger Federer é a principal atração do primeiro dia de jogos do Australian Open, o primeiro Grand Slam da temporada do tênis. O ex-número 1 do mundo entra em quadra hoje pela manhã contra o russo Alexander Kudryavtsev. Os brasileiros devem estrear no torneio amanhã. Thomaz Bellucci encara o israelense Dudi Sela, João Souza, o Feijão, pega o tenista da casa Matthew Ebden e Ricardo Mello duela contra o espanhol Roberto Bautista-Agut. METRO

POPULUS
LEMBRE-SE: LÁ FORA, TEM MUITA
CHUVA, TEMPO INSTÁVEL E PESSOAS
QUE PRECISAM DA SUA AJUDA.
DOE SOLIDARIEDADE E ESPERANÇA.
SOS
BAND MINAS
Participe do movimento SOS BAND MINAS em favor dos desabrigados da chuva.
Faça sua doação de alimentos não perecíveis, leite de caixa, leite em pó, água mineral, produtos de limpeza e higiene pessoal na BAND, Avenida Raja Gabaglia, 2.221, São Bento, das 9 às 19 horas. Muitas famílias dependem de você. Participe.
BAND MINAS

NocauteALDO!

José Aldo nocauteia Chad Mendes na principal luta do UFC Rio, na madrugada de ontem, na HSBC Arena, e vai para a galera ▶ Belfort vence com finalização no primeiro round ▶ Brasileiros levam nove dos dez combates da noite

Foi do jeito que a galera gosta. Assim terminou a madrugada de lutas do UFC Rio, em uma HSBC Arena lotada, que mais parecia um Maracanã, com direito a cantos de torcida e comemoração de nocaute como se fosse gol de título.

Com o apoio total das arquibancadas, José Aldo e Vitor Belfort venceram suas lutas, ambas no primeiro round, reafirmando a supremacia do Brasil no MMA.

No combate mais aguardado da noite, o amazonense José Aldo precisou de quase 5 minutos para nocautear o norte-americano Chad Mendes com uma joelhada certeira e manter o cinturão dos pesos-pena.

Após o golpe, Aldo saiu do octógono diretamente para a torcida, em um gesto que já fez muitas vezes nas arquibancadas do Maracanã, comemorando gols do Flamengo, seu clube do coração e, atualmente, seu patrocinador. "Esse público merecia uma finalização", disse Aldo, que, ao contrário do prometido, não entrou no octógono com a camisa rubro-negra.

"Lembrei dos meus velhos tempos de UFC, quando não havia limite de peso."
VITOR BELFORT

Já a luta de Belfort contra Anthony Johnson foi mais disputada. Como seu adversário, que estreava entre os pesos médios, pesava quase 5 quilos a mais – o que causou polêmica antes da luta –, Belfort parecia não encontrar o espaço para a finalização certeira. Mas no fim do primeiroround, o brasileiro – que não vencia uma luta por finalização desde 2001 –, conseguiu encaixar um mata-leão preciso.

O Brasil domina o UFC dentro e fora do octógono. Após as lutas, Dana White, presidente do UFC, garantiu pelo menos mais dois eventos no país esse ano. O próximo será em São Paulo, em junho. A data e o local do outro não foram definidos. METRO RIO

BRUNA PRADO/METRO RIO

"Este público merecia uma finalização. Por isso, lutei por ela."
JOSÉ ALDO

José Aldo e a joelhada certeira que levou Chad Mendes ao chão

Brasil dá show

O Brasil venceu nove das dez lutas da noite, o que confirma o país como casa do MMA

Vitor Belfort

BRUNA PRADO/METRO RIO

- **Felipe "Sertanejo" (BRA) x Antônio Carvalho (POR):** vitória do brasileiro por decisão dos juízes
- **Mike Pile (EUA) x Ricardo Funch (BRA):** vitória do norte-americano por nocaute, luta vencida no 1º round
- **Yuri Alcântara (BRA) x Michihiro Omigawa (JAP):** vitória do brasileiro por decisão dos juízes
- **Gabriel Gonzaga (BRA) x Ednaldo Oliveira (BRA):** vitória de Gonzaga por nocaute no 1º round
- **Thiago Tavares (BRA) x Sam Stout (CAN):** vitória do brasileiro por decisão dos juízes
- **Edson Barboza (BRA) x Terry Etim (ING):** vitória brazuca (nocaute) no 3º round
- **Erick Silva (BRA) x Carlo Prater (BRA):** vitória de Prater por desqualificação
- **Rousimar "Toquinho" (EUA) x Mike Massenzio (EUA):** vitória do brasileiro por finalização no 1º round
- **Vitor Belfort (BRA) x Anthony Johnson (EUA):** vitória do brasileiro por finalização no 1º round (foto)
- **Chad Mendes (EUA) x José Aldo (BRA):** vitória do brasileiro por nocaute no 1º round

BRUNA PRADO/METRO RIO

▶ José Aldo no momento da finalização

SITE OFICIAL DO UFC/DIVULGAÇÃO

▶ Vascaínos também torceram pelo rubro-negro José Aldo

UFC vira programa para toda a família

Quem acha que MMA é esporte só de marmanjo, com certeza não esteve na HSBC Arena na madrugada de ontem. Enquanto os lutadores se digladiavam no octógono, várias famílias e casais se espremiam nas arquibancadas lotadas.

"Sempre juntamos a família em frente à TV para ver as lutas. Não podíamos perder a chance de ver ao vivo", conta Ana Luísa Nunes, 22 anos, que trouxe toda a família de Petrópolis para torcer pelo amazonense José Aldo: "Vieram meu marido, minha filha e meu sogro. Três gerações torcendo pelo Brasil".

A grande quantidade de casais presentes confirma a nova tendência: as meninas também estão querendo ver nocaute. "Já lutei Muay Thai e acompanho os brasileiros do UFC. Com certeza, as lutas agora viraram programa de casal", diz Maria Clara Abreu, 18 anos, ao lado do namorado, Pedro Luvizotto, 20 anos. "Torço por uma vitória do Aldo no primeiro round. Ele merece", dissed Maria Clara, prevendo o resultado do embate. METRO RIO

SITE OFICIAL DO UFC/DIVULGAÇÃO

▶ Nem só de marmanjos vive o UFC

Futebol americano em 2012 terá 40 equipes

Associação, antes inoperante, passará a organizar o campeonato que promete ser o maior da história no país ▶ Primeiro jogo com equipamentos foi apenas em 2009, e depois de três anos já existem mais de 60 times

No quarto ano depois da primeira partida realizada com equipamento completo no país, o futebol americano projeta fazer, em 2012, o maior campeonato da sua história.

Em 2011, aconteceram dois principais campeonatos no Brasil, o Touchdowm (com 16 times) e a Liga Brasileira de Futebol Americano (12 equipes). Neste ano, a liga deixará de existir e um campeonato unificado será feito, conta o presidente da AFAB (Associação de Futebol Americano no Brasil), Flávio Cardio. "Teremos algo como 40 times. No Brasil são cerca de 60 equipes completas, mas alguns ainda estão muito no começo", afirma.

A final da Liga 2011, disputada entre o Coritiba Crocodiles e o Fluminense Imperadores, reuniu mais de 7 mil pessoas no estádio Couto Pereira, do Coritiba. "Temos que parar de pensar o esporte como uma novidade. Em três anos, desde o primeiro jogo com equipamento completo no Brasil, já estamos maiores que muitos esportes de 30 anos", diz o presidente do Crocodiles, Gerard Kaghtazian.

Por enquanto, a modalidade é ainda 100% amadora, com os próprios jogadores financiando os times, mas o crescimento do esporte vem sendo impulsionado pelo uso das "marcas" dos clubes de futebol.

Além do Coritiba 'Crocodiles', já existem o Corinthians 'Steamrollers', o Santos 'Tsunami', Botafogo 'Mamutes', Fluminense 'Imperadores', o Palmeiras 'Locomotives', entre outros. "A maioria dos contratos não envolve dinheiro, é como licenciamento de marca", conta Gerard.

THIAGO MACHADO
METRO CURITIBA

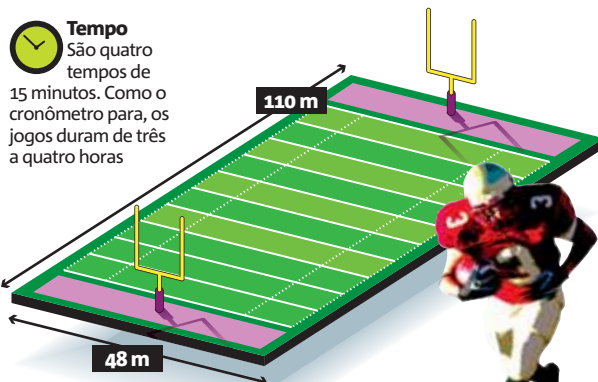
DIVULGAÇÃO

▶ Final da última liga reuniu 7 mil pagantes no estádio do Coritiba

Conquistar Território

Veja como funciona o futebol na liga americana, a NFL

Dimensões do campo
O campo tem 110 metros de comprimento (semelhante ao soccer, só que mais estreito) e 48 metros de largura, contra entre 64 e 75 metros do futebol

Tempo
São quatro tempos de 15 minutos. Como o cronômetro para, os jogos duram de três a quatro horas

Indo à frente
Com a bola, cada time tem quatro chances de avançar 9 metros. Se não conseguir, a bola passa para o time adversário

Chegando sem sucesso à terceira tentativa, normalmente os times chutam a bola para frente. É um meio de começar a se defender mais longe do seu gol

Marcando os pontos

Touchdown
Chegar à linha adversária carregando a bola ou recebendo um passe vale seis pontos

Gol
Acertar um chute entre as traves do adversário vale três pontos

Extras
Depois do Touchdown, um chute certo no gol vale um ponto. Levar a bola novamente para a linha final vale dois

Bloqueio
Bloquear um jogador adversário em sua zona final vale dois pontos

Não vale:
Bloquear um jogador pelas costas. Bloquear abaixo da cintura do jogador adversário. Isso pode causar sérios ferimentos

Jogadores
Assim como no soccer, são 11 atletas para cada lado, mas as equipes da NFL chegam a ter 50 atletas

Os juízes
Na NFL há mais de 20 câmeras cobrindo os jogos. Desde 1999, a liga começou um sistema de repetição imediata. Os treinadores podem se opor ao apito do juiz e são permitidas duas contestações por jogo. O árbitro tem 90 segundos para revisar a jogada em um monitor ao lado do campo. Se o time perde a oposição, é penalizado

Um assistente do juiz pode iniciar uma revisão nos dois últimos minutos de cada tempo e na prorrogação. O assistente de repetição não tem limite de solicitação de repetições

Seleção Brasileira é recriada

Convocada pela primeira vez no ano de 2007 para um amistoso com uruguaios, a Seleção Brasileira voltou a funcionar este ano. "Naquela época foi mais um 'juntadão', agora será fixa", diz presidente da AFAB, Flávio Cardi.

Mais de 90 jogadores foram pré-selecionados, em dezembro e pasaram por testes em São Paulo.

Destes, 50 foram convocados para jogar contra o Chile, no dia 21 de Janeiro, em Foz do Iguaçu. O amistoso será o segundo jogo oficial de um selecionado brasileiro e o primeiro do Brasil

METRO CURITIBA

Brasileiros estão na seleção do mundo

Quatro brasileiros foram escolhidos pela IFAF (International Federation of American Football), entidade dos EUA, para participar de dois jogos, nos dias 27/01 e 01/02, entre os jovens sub-19 da Seleção dos Estados Unidos e um selecionado mundial, em Austin, no Texas.

Neste ano será a primeira vez que brasileiros participam. "Fizemos as indicações e mandamos vídeos. Eles escolheram", diz o presidente da associação brasileira, Flávio Cardio. Em 2011, jogaram atletas de 18 países no desafio.

Foram selecionados Vitor Cerqueira e Paulo Guimarães, do São Paulo Storm; Caio Lima, do Vasco da Gama Patriotas e Gabriel Chafun, do Botafogo

METRO

DIVULGAÇÃO

▶ Dois dos convocados são do São Paulo Storm, time de azul

Equipes checam saúde para encarar maratona

Atlético e Cruzeiro fazem exames para entrar na fase final da preparação para temporada

BRUNO CANTINI/ATLÉTICO

Guilherme e o elenco atleticano passaram por bateria de testes

DIVULGAÇÃO/CRUZEIRO

Roger fez exames oftalmológicos

Com a pré-temporada na fase intermediária, Atlético e Cruzeiro já começam a intensificar o treinamento para encarar coletivos, amistosos e o início do Mineiro. Se os times titulares ainda estão sendo desenhados, a saúde de atleticanos e cruzeirenses vai muito bem.

Até agora, nenhum jogador foi para o Departamento Médico com lesão. Apenas o atleticano Leo Silva, que está com estiramento na coxa desde o clássico contra o Cruzeiro, na última rodada do Brasileirão.

Ontem, os atletas celestes passaram por uma série de exames oftalmológicos. "Em um atleta de alta performance, a visão em boas condições é fundamental", afirmou o médico do clube, Sérgio Freire Júnior.

O elenco alvinegro também fez testes físicos na Cidade do Galo. Foram realizados exames para identificar o nível de condicionamento de cada jogador.

THIAGO RICCI
METRO BELO HORIZONTE

1º semestre pode ter seis jogos por mês

Atlético e Cruzeiro comemoram a falta de lesões em 2012 por um bom motivo: o primeiro semestre já promete ser bastante duro. No pior dos cenários, cada equipe poderia disputar 31 jogos até o fim de junho.

No Mineiro, um time pode jogar até 15 partidas. A Copa do Brasil, com início em 7 de março, será disputada até as semifinais no primeiro semestre. Se todos confrontos tiverem ida e volta, serão 10 jogos. Por fim, seis duelos do Brasileirão serão realizados no primeiro semestre. METRO BH

Reforços treinam e time deve ser definido

As novidades Escudero e Rafael Marques já fizeram trabalho físico ontem. Eles devem ser apresentados hoje.

A expectativa para a semana também é para o primeiro coletivo no Galo, já que a equipe enfrenta o Villa Nova na sexta-feira.

Já o Cruzeiro realiza o primeiro amistoso no próximo domingo, contra o América. METRO BH

Breves

Minas vibra por vitória em clássico

VÔLEI. A vitória do Minas por 3 sets a 2 em cima do rival Cruzeiro rendeu uma ascensão na tabela e um gostinho de vingança. No último confronto, o Cruzeiro venceu e foi campeão mineiro.

Com a vitória, o Minas subiu para quarto lugar na Superliga, enquanto os cruzeirenses caíram para a quinta posição. A equipe celeste chegou a reclamar da arbitragem da partida.

Na rodada, Montes Claros derrotou Volta Redonda e UFJF perdeu para Campinas. METRO BH

Inconfidência é campeão da Copa Itatiaia

AMADOR. O futebol amador tem um novo campeão: o Inconfidência. A equipe venceu por 2 a 1, de virada, o Brumadinho, na Arena do Jacaré. A conquista coloca fim a um tabu que durava desde 2006, último ano em que um time belo-horizontino venceu a tradicional competição. METRO BH

Villa encerra pré-temporada com vitória

PREPARAÇÃO. A equipe de Nova Lima venceu a seleção de Pompéu por 4 a 1, na casa do adversário, e deu fim aos treinos para o Mineiro. METRO BH

DIVULGAÇÃO/AMÉRICA

Elenco profissional

América treina forte fora de casa

Realizando pré-temporada em Uberlândia, o América teve um dia duro de treinamento dentro da academia. O rigor das atividades assustou o reforço Sebastián Sciorilli. "Nunca tinha feito isso na Argentina", afirmou. O grupo joga contra o Uberlândia na quinta-feira, no Parque do Sabiá. METRO BH

América é o único de Minas na Copinha

O fim de semana só não foi completamente desastroso para o futebol mineiro na Copa São Paulo de Futebol Júnior por causa do América. A equipe venceu o São Bernardo por 2 a 1 e garantiu vaga nas oitavas de final no campeonato mais tradicional da categoria.

Com a vitória, o Coelho vai enfrentar o RB Brasil em busca de uma vaga nas quartas de final da Copinha. A partida será disputada amanhã, às 17h.

Já o Cruzeiro foi derrotado pelo Atlético-PR nos pênaltis em uma partida emocionante. Os paranaenses venceram por 6 a 5 após os cruzeirenses João Paulo e Eurico desperdiçarem suas cobranças. O Uberlândia, outro mineiro na competição, também foi eliminado. O time do Triângulo Mineiro perdeu de 2 a 1 para o Olé Brasil. METRO BH

ALE VIANNA/NEW FREE/FOLHAPRESS

Os americanos derrotaram o São Bernardo

3 vitórias em quatro partidas tem o América. A única derrota do Coelho foi quando já estava garantido na 2ª fase.